

EXUM



FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3150/3
ID: 112051

Inhaltsverzeichnis

Index

Seite/Page

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	3
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	3
2.3	Symbolerklärung	2.3	Explanation of symbols	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
3.1	Checkliste	3.1	Check list	4
3.2	Montageschritte	3.2	Assembly Steps	5
3.3	Einstellen der Sitzposition	3.3	Adjust for perfect saddle position	10
3.4	Lenkerverstellung	3.4	Handlebar adjustment	10
3.5	Höhenverstellung	3.5	Height adjustment	11
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	12
5.	Computer	5.	Computer	11
5.1	Computertasten	5.1	Computer keys	11
5.2	Computerfunktionen	5.2	Computer functions	12
5.2.1	Anmerkung zu einzelnen Funktionen	5.2.1	Remarks on the individual functions	12
5.3	Computer Inbetriebnahme	5.3	Computer Functions	14
5.3.1	Eingabe Ihrer persönlichen Daten	5.3.2	Setting of personal data	14
5.3.2	Training im User-Modus/ Trainingsmöglichkeiten	5.3.3	Training in User-Mode	15
5.3.2.1	MANUAL	5.3.2.1	MANUAL	15
5.3.2.2	PROGRAM	5.3.2.2	PROGRAM	16
5.3.2.3	WATT	5.3.2.3	WATT	17
5.3.2.4	PERSONAL	5.3.2.4	PERSONAL	18
5.3.2.5	H.R.C	5.3.2.5	H.R.C	19
5.3.2.6	RECOVERY (Erholungspulsmessung)	5.3.2.6	RECOVERY	20
5.4	Fehlerdiagnose und Fehlersuche	5.4	Diagnostic and Troubleshooting	21
6.	Technische Details	6.	Technical details	22
6.1	Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)	6.1	Adapter	22
6.2	Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz	6.2	Conformity according to the Product safety law	22
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	23
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	23
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity	23
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3	Heartrate orientated training	23
7.4	Trainings-Kontrolle	7.4	Training control	24
7.5	Trainingsdauer	7.5	Trainings duration	25
8.	TPA	8.	-	26
9.	Explosionszeichnung	9.	Explosion drawing	27
10.	Teileliste	10.	Parts list	29
11.	Garantie	11.	Warranty (Germany only)	30
12.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	12.	-	31

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/5.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/5 class HA.
- Max. user weight is 150 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG und die 73/23/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie

einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2.3 Symbolerklärung

Enthält wichtige Informationen



2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC and 73/23/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

2.3 Explanation of symbols

Contains important information



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3.1 Checkliste

				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
	1			1	

3. Assembly

In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

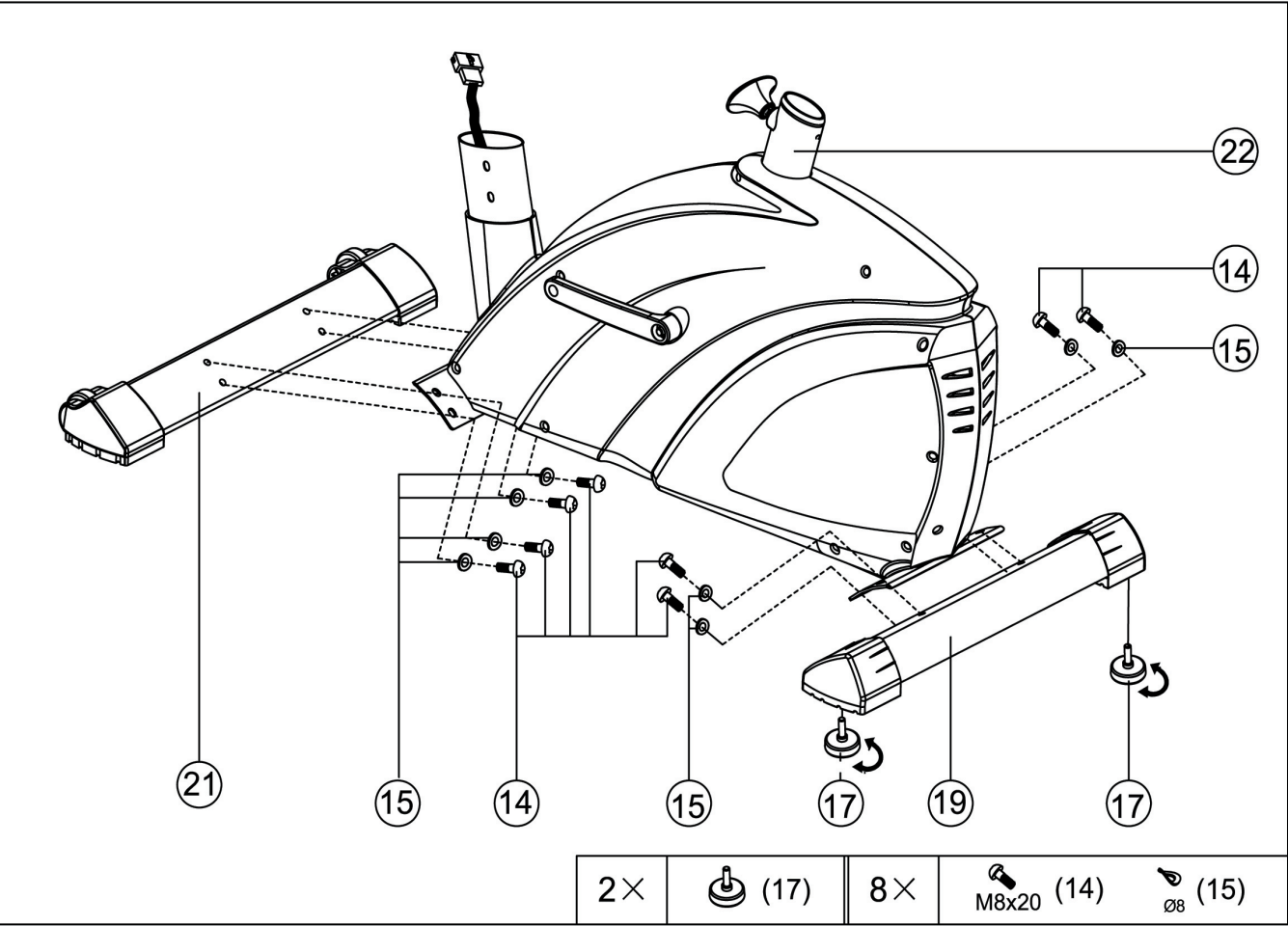
Contents of packaging

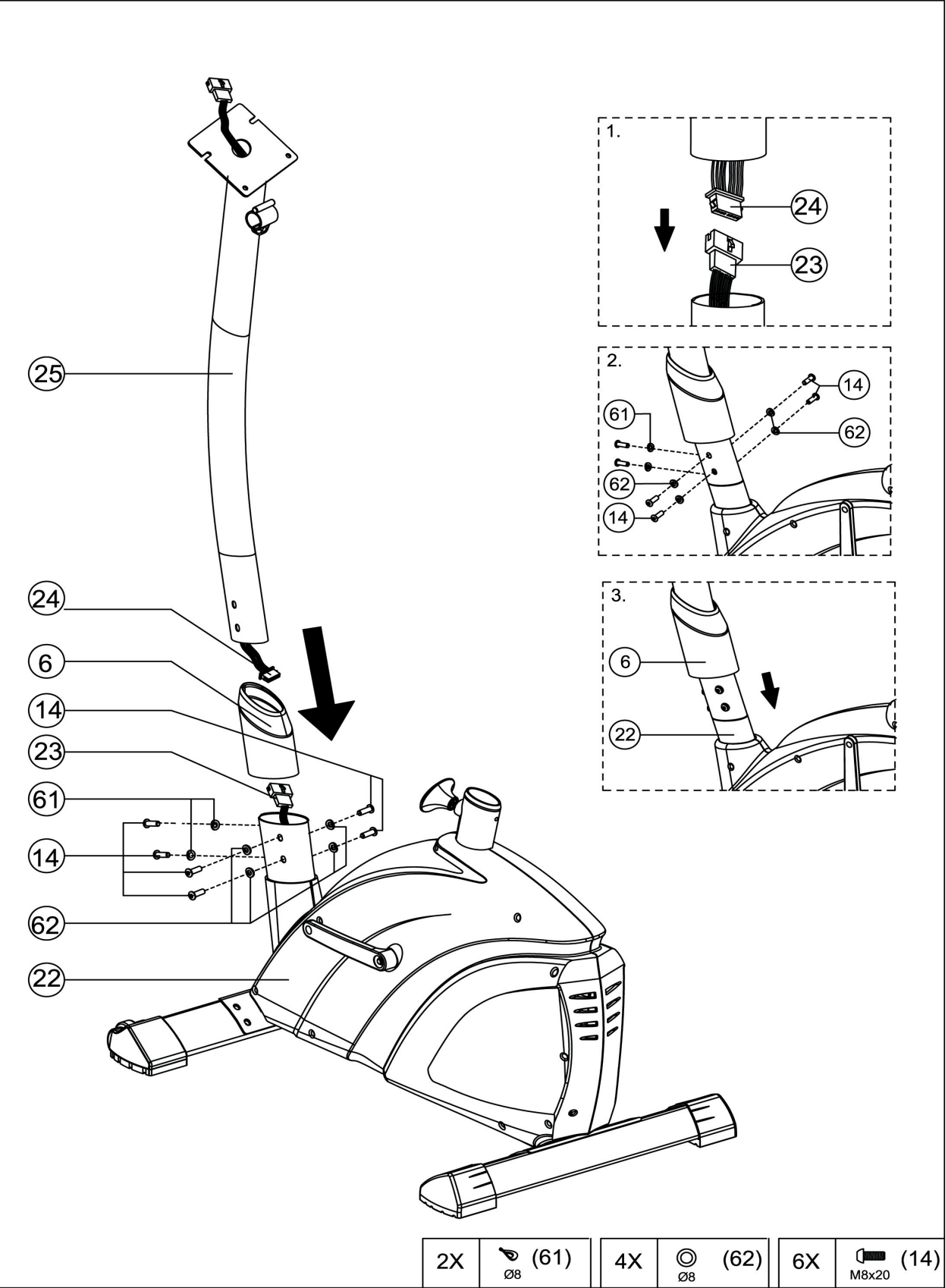
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

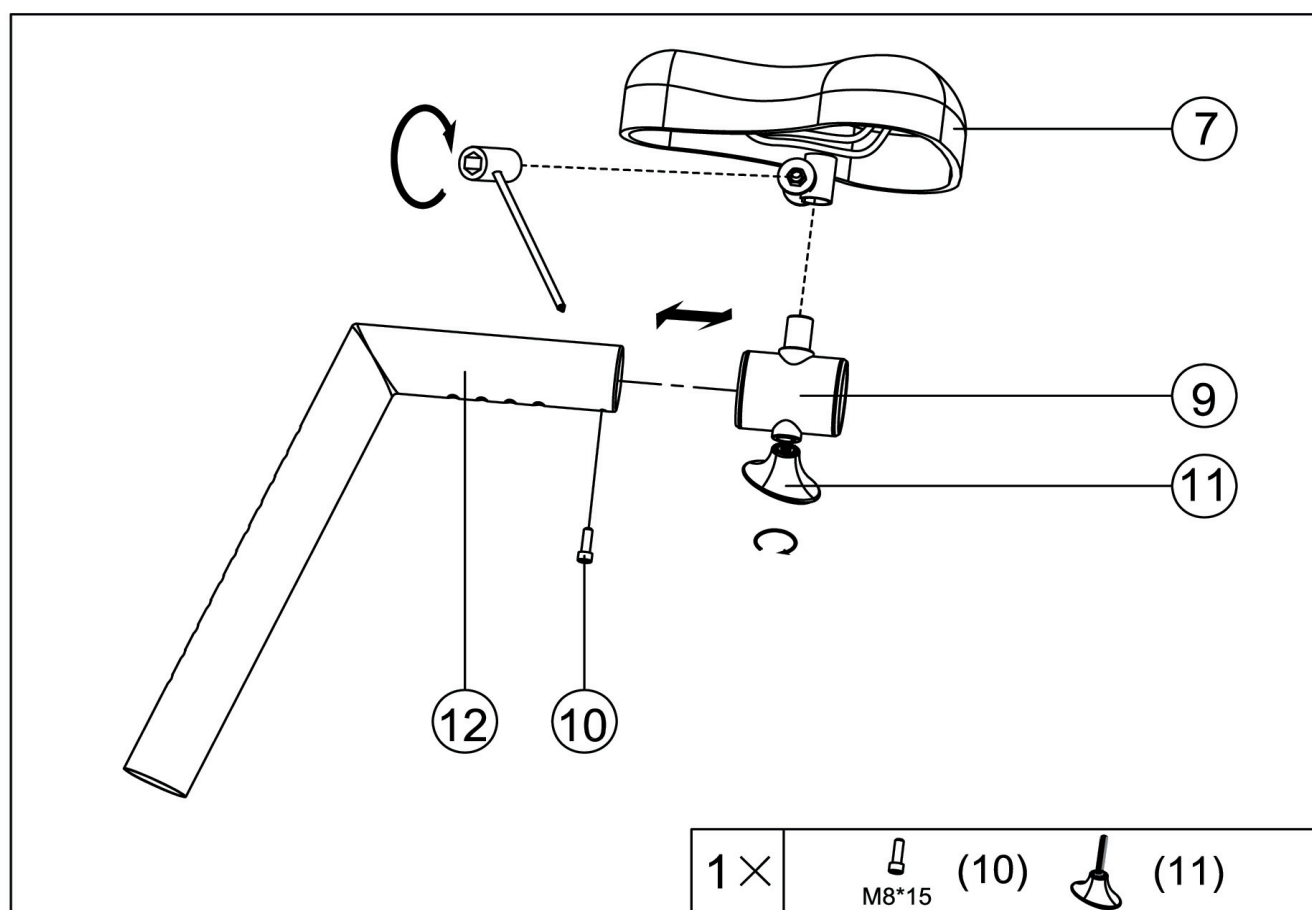
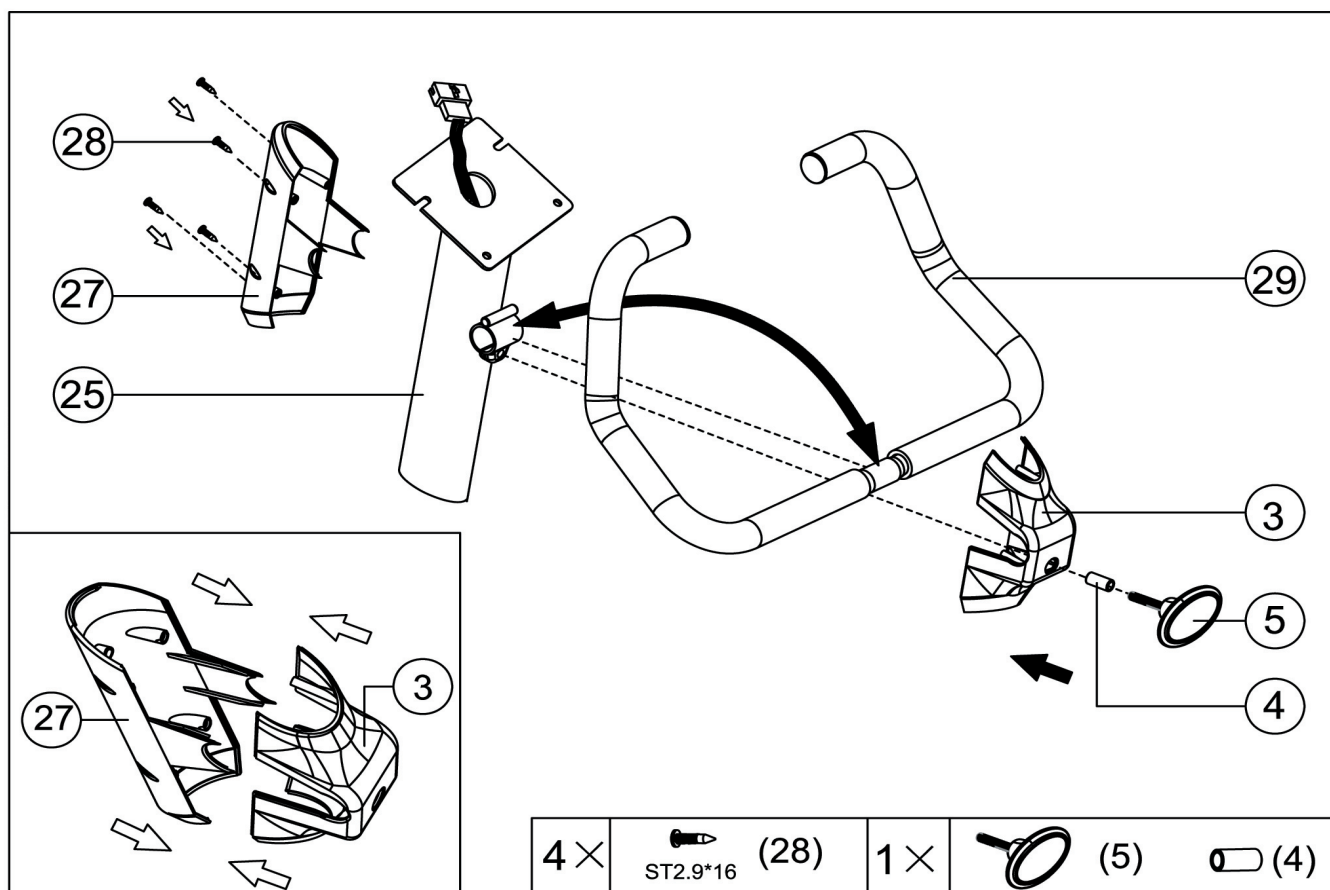
3.1 Check list

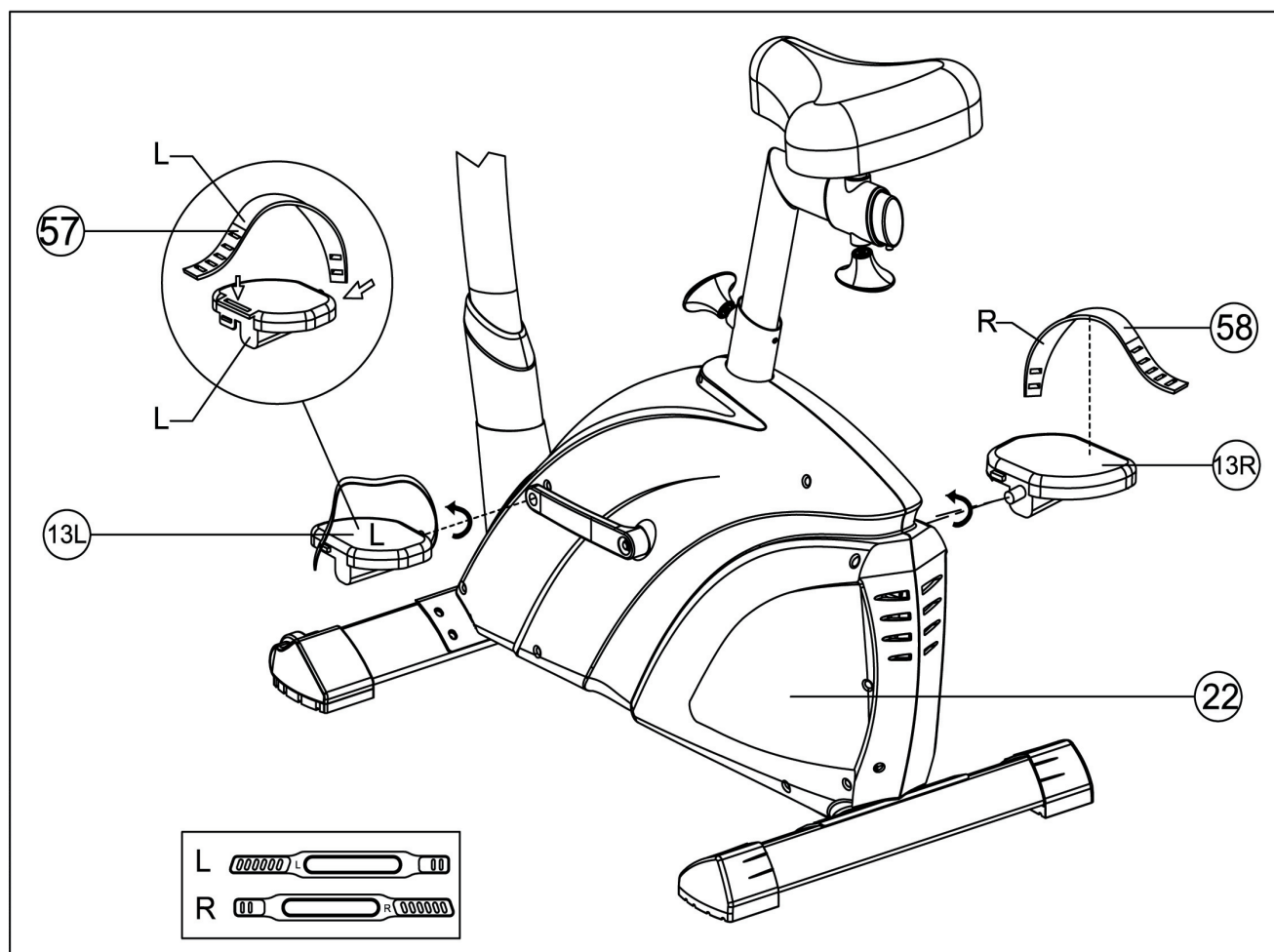
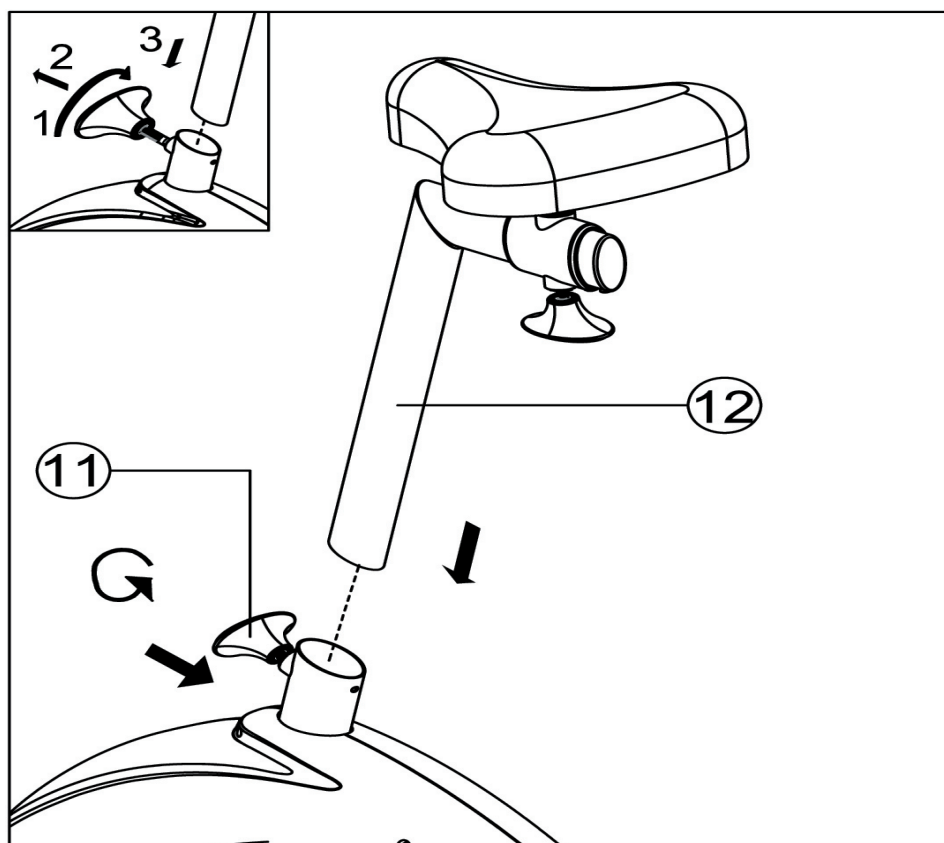
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

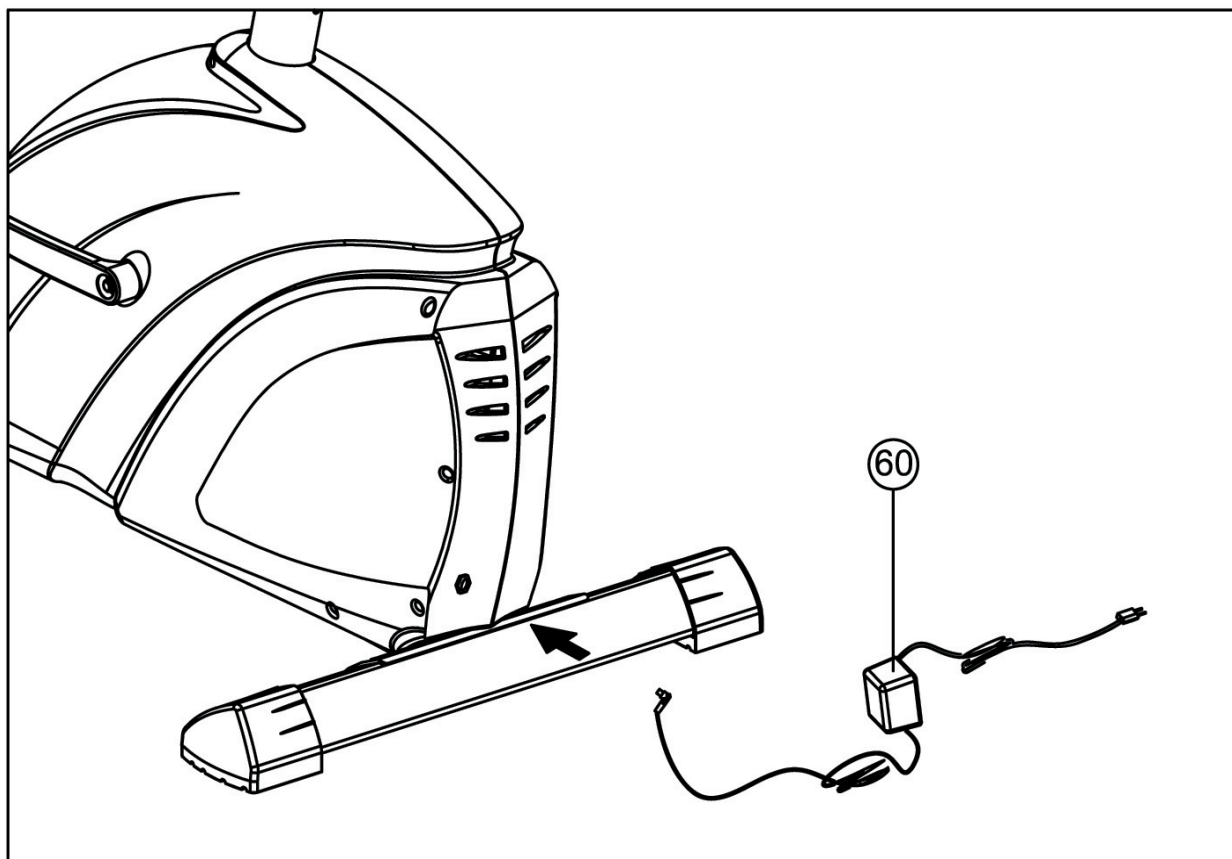
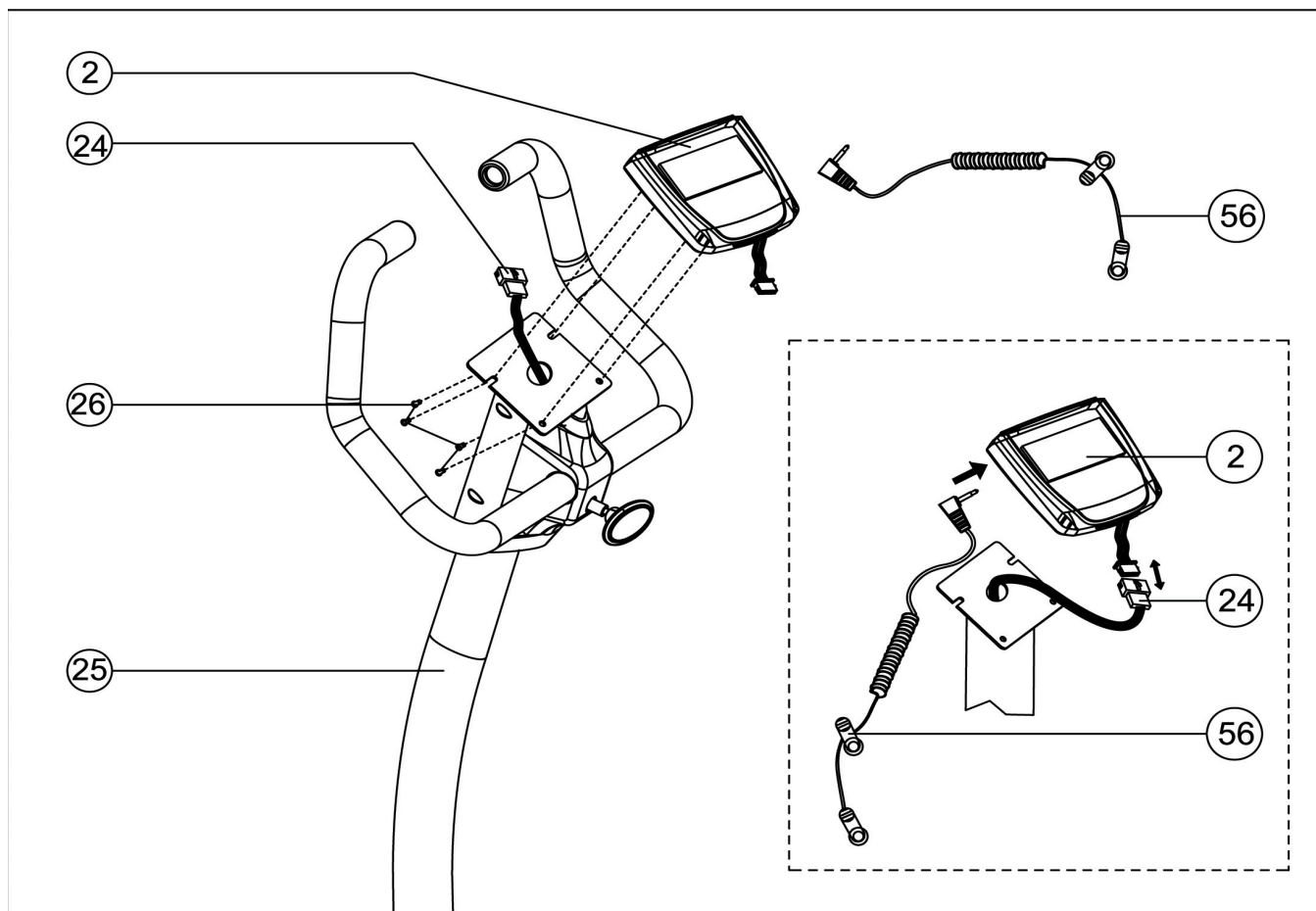
3.2 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1











3.3 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

Das wichtigste Positionsmaß ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.



Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Sattelleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden:

Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern der Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.4 Lenkerverstellung

Nach dem Lösen der Flügelschraube können Sie durch Neigen des Lenkers die für Sie bequemste Lenkerposition auswählen.

3.3 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.



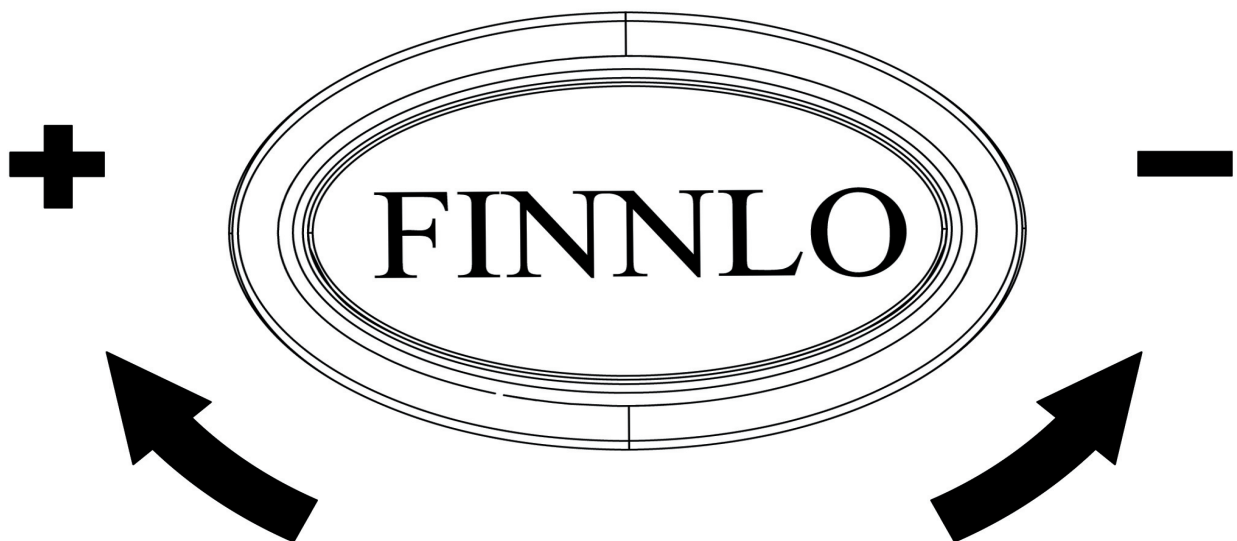
The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

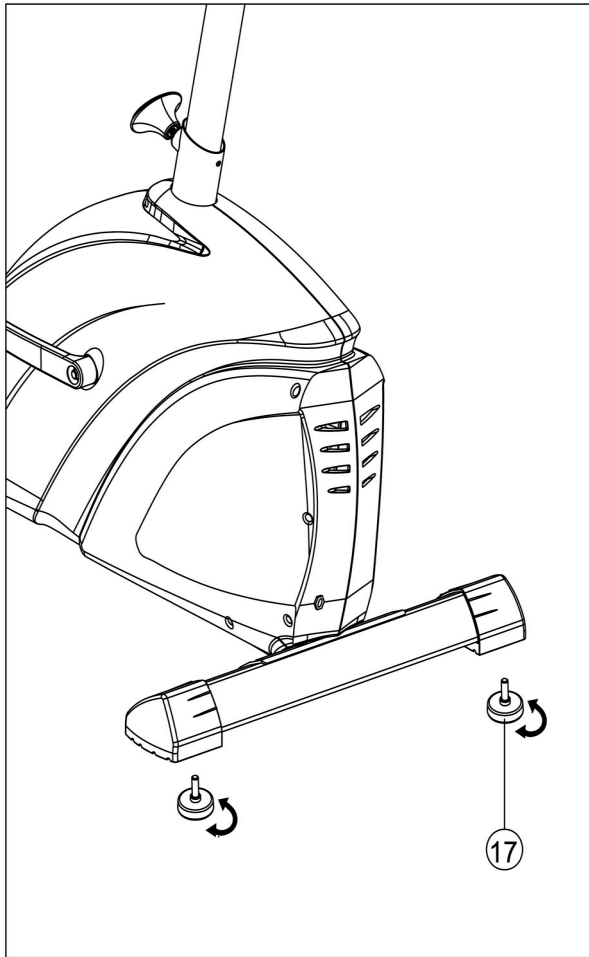
Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

3.4 Handlebar adjustment

After unfixing the T-grip, you can adjust the angle of the handlebar, to get the most comfortable seat position.



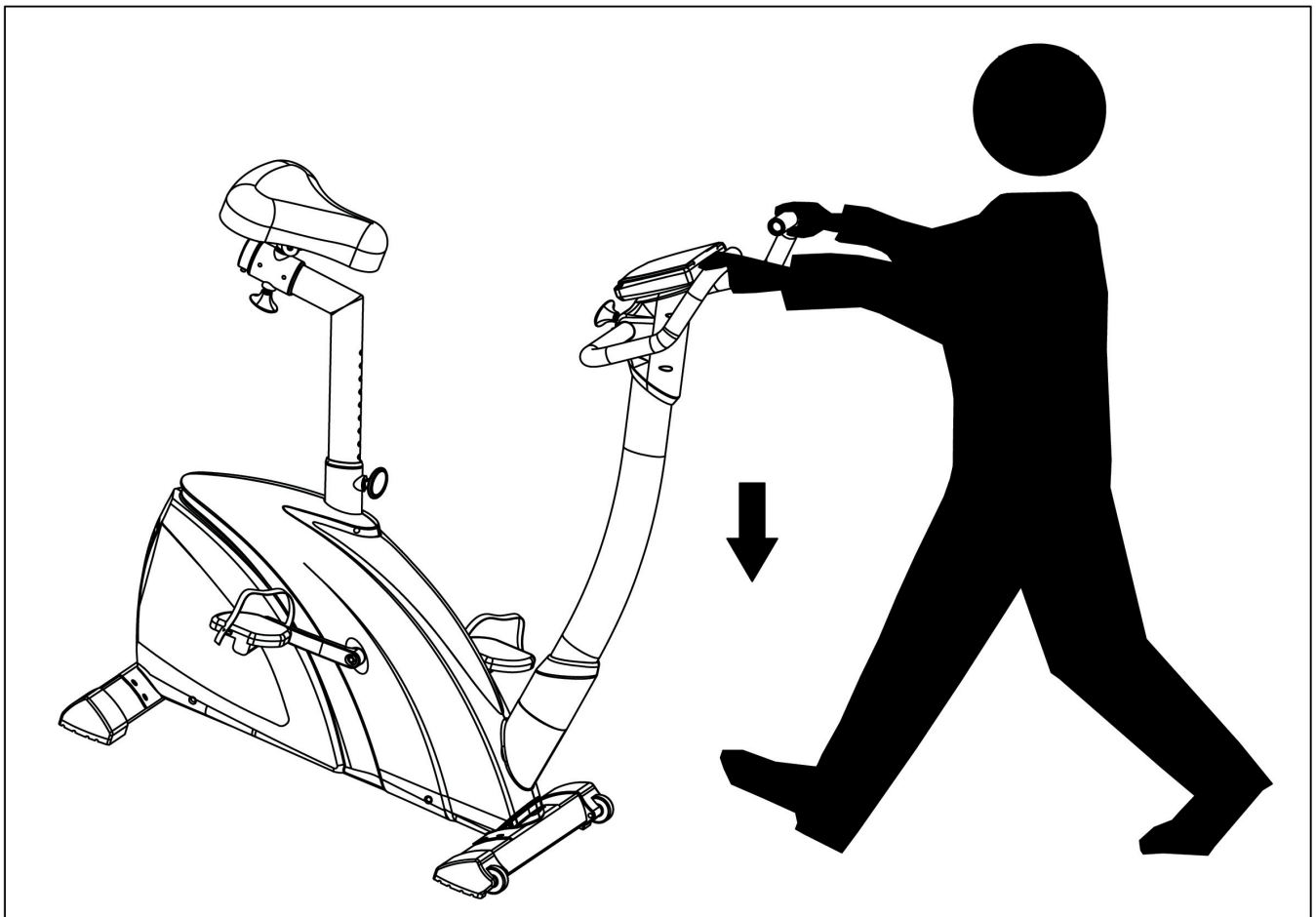


3.5 Höhenverstellung

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.5 Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the ergometer. Turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5.1 Computertasten

MODE:

Durch Drücken kann eine Funktion oder ein Vorgabewert bestätigt werden

DELETE:

- kurzes Betätigen im Stopmodus Rücksetzen aller Funktionswerte auf „NULL“ und Rücksprung zur Auswahl der Trainingsmöglichkeiten (MANUAL, PROGRAM, WATT PERSONAL, TARGET HRC).
- Längeres Betätigen (> 2 Sekunden) im Stopmodus setzt alle Funktionswerte auf „Null“ zurück und bewirkt einen Rücksprung zur Benutzerauswahl (U0-U1).
- Betätigung im Trainingsmodus hat keine Auswirkungen.
- Bereits eingegebene Vorgabewerte (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) müssen überschrieben werden, sie können nicht gelöscht werden!

START/STOP:

Beginn bzw. Abbruch des Trainings.

RECOVERY:

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

▲/▼:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten

5. Computer

5.1 Computer keys

MODE:

By pressing this key, a function or a pre-programmed value can be confirmed

DELETE:

- Briefly pressing this key in Stop mode – resets all function levels to ZERO and jumps back to selection of training possibilities (MANUAL, PROGRAM, WATT, PERSONAL, HRC).
- Longer pressing (> 2 seconds) in Stop mode resets all function levels to ZERO and actuates a return to user selection (U0 – U1).
- Pressing this key in Training mode has no effect.
- Pre-programmed values already input (TIME, DISTANCE, WATT, CALORIES, PULSE) must be overwritten; they cannot be deleted!

START/STOP:

Start/Stop your training

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

▲/▼:

Program selection or increase/decrease of function levels.

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

WIDERSTAND: Tretwiderstand Stufe 1-32

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (Theoretischer Annahmewert)

RPM: Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute)

TIME (TRAININGSZEIT): Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:00)

DISTANCE (ENTFERNUNG): Registriert die Entfernung in 0,01 km Schritten (00.00 – 999.0)

CALORIES (KALORIEN): Persönlicher Circa-Kalorienverbrauch (0-995 kcal)

PULSE (Pulsschläge/Minute): Pulswertanzeige, Wertebereich von 0 oder 70 – 240 Schlägen pro Minute. 0 bedeutet eine Deaktivierung der Pulsfunktion.

AUTO ON / OFF: Automatisches An- (bei Trainingsbeginn) und Ausschalten (4 Minuten nach Trainingsende) des Computers

Wenn Sie zu Treten aufhören, stoppt die Zeit und beginnt erst wieder mit der Wiederaufnahme des Trainings zu zählen. Es ist nicht notwendig STOP zu drücken.

5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen

WIDERSTAND:

Tretwiderstand. Die Anzeige des Tretwiderstandes (Stufe 1 – 32) mit der Sie trainieren möchten, augenblicklich trainieren oder welche bereits durch Vorgabeprogramme festgelegt ist, erscheint in der Mitte des Computerdisplays. Die Widerstandsanzeige besteht aus 32 Balken. In der Funktion „**MANUAL**“ kann nach dem Beginn des Trainings (durch Drücken der ▲/▼-Tasten) die Widerstandseinstellung individuell verändert werden. Die Widerstandsstufe kann auch bei allen vorgegebenen Fitnessprogrammen „**PROGRAM**“ unter Beibehaltung des Profils mit den ▲/▼-Tasten je nach Wunsch verändert werden.

PULSE (Pulsschläge/ Messung optional über Ohrpuls oder über Brustgurt (Nicht im Lieferumfang enthalten)). Pulswertanzeige, Wertebereich von 70 – 240 Schlägen pro Minute. Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

Ohrpuls-messung: Bitte befestigen Sie zur Pulswerterfassung den Ohrclip am Ohrläppchen und den Stecker des Herzfrequenzkabels an der dafür vorgesehenen Buchse auf der linken Seite des Computers. Um ein Wackeln des Ohrclips und damit eine fehlerhafte Pulsübertragung zu vermeiden, fixieren Sie bitte das Puls-kabel mit der Klammer an Ihrem Kleidungsstück. Wenn Ungenauigkeiten bei der Pulsübertragung auftreten, massieren Sie bitte Ihr Ohr-läppchen mit den Fingern, um die Blutzirkulation zu stimulieren.

Pulsmessung mit Brustgurt (Optional):

Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

5.2 Computer funktion / Display

WIDERSTAND: Resistance steps 1 – 32

SPEED: Display of speed in km/h (theoretical assumed value).

RPM: Pedal revolutions per minute.

TIME (TRAINING TIME): Records the training time in seconds (00:00 – 99 :00)

DISTANCE: Records the distance in 0.01 km increments (00.00 -999.0)

CALORIES: Personal approximate calorie consumption. (0-995 kcal)

PULSE: Pulse rate display, value range from 70 -240 beats per minute

AUTO ON / OFF: Computer automatically switched ON (at the start of training) and OFF (4 minutes after the end of training).

After you stop pedaling, all values will be stopped automatically. If you continue your exercise, all values start counting. There is no need to press STOP.

5.2.1 Remarks on the individual functions

STEPPING RESTISTANCE:

Display of the stepping resistance (steps 1 – 32), with which you would like to exercise, are currently training or which has already been defined by pre-programming; appears in the middle of the computer display. The display of resistance consists of 32 bars. In **MANUAL** function the resistance setting can be individually changed after starting the exercise (by pressing the ▲/▼-buttons). By using the ▲/▼ buttons, the resistance level can be changed as desired also in all pre-defined fitness programs **PROGRAM** while keeping the profile.

PULSE (Pulse beats /Min Pulse beats / measurement optional using ear pulse or chest pulse strap (not included in the scope of delivery)). Pulse rate display, value range from 70 -240 beats per minute. The actual heart rate is displayed in beats per minute.

Ear pulse measurement: Fix the ear clip at the earlobe und plug in the cable in the socket at the side of the computer. To guaranty a correct signal transfer, it is necessary, that the ear pulse cable is fixed with the clip at your shirt and that the blood circulation in your ear is perfect. This can be obtained by massaging the earlobe.

Pulse measurement with the chest strap(not included): The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

WICHTIG: Sobald Sie eine Pulswerte Erfassung über den Brustgurt anwenden, hat diese Messung einer etwaigen parallelen Pulswerte Erfassung über den Ohrpulsensor Vorrang, d.h. es wird immer der Wert angezeigt, der aus der Messung des Brustgurtes resultiert.

Wattanzeige:

Anzeige der momentanen Leistung in Watt. Die Leistung errechnet sich aus dem Krafteinsatz (Widerstandsstufe) und den Pedalumdrehungen pro Minute. Bei steigender Widerstandsstufe und steigender Umdrehungszahl wächst die erbrachte Leistung.

1. WATT- Anzeige

Bei den Programmfunktionen „**MANUAL**“, „**PROGRAM**“, „**USER**“ und „**TARGET HRC**“ erscheint die Leistung als reine Anzeige für Ihre persönliche Kontrolle.

2. WATT-Steuerung (drehzahlunabhängig): Bei der Funktion „**WATT**“ kann die Leistung, bei der konstant trainiert werden soll, vorgegeben werden.

Die Eingabe erfolgt mit den Pfeiltasten (in 5-er Schritten, beginnend bei 20 bis max. 415 Watt).

Funktionsweise:

Sobald eine Watt-Vorgabe programmiert wird, reguliert sich der Widerstand **automatisch**, damit die Watt-Leistung (körperliche Belastung) konstant gehalten wird. Bei langsamem Treten erhöht sich der Widerstand, treten Sie schneller, verringert sich dieser.

WICHTIG:

Nach Veränderung der Tretgeschwindigkeit benötigt die Elektronik etwas Zeit, um diese Veränderung wahrzunehmen und den Widerstand entsprechend anzupassen. Bei sprunghaften Tretgeschwindigkeitsänderungen weist die Watt-Anzeige deshalb kurzfristig größere Abweichungen gegenüber dem Vorgabewert auf. Bei konstanter Umdrehungsanzahl pendelt sich der Watt-Wert wieder um den Vorgabewert ein. Trainingsphysiologisch ist es sinnvoll, gleichmäßig zu treten und keine abrupten Tretgeschwindigkeitsänderungen vorzunehmen!

IMPORTANT: As soon as you use pulse acquisition using the chest strap, this measurement takes priority over any other pulse rate measurement possibility. In other words, the value is always displayed that results from the measurement by the chest strap.

Watt display:

Shows the actual Watt value.

The Watt value will be calculated by the resistance and the rpm.

1. Dependent WATT value During your exercise in „**MANUAL**“, „**PROGRAM**“, Personal and „**TARGET HR**“, the Watt value is the dependent result of rpm and resistance level.

2. Independent WATT value

The system will control the resistance according to the „**WATT**“ value, which you set. The resistance will be regulated according to the pre-set Watt value and your actual rpm.

The Watt value can be set from 20-415 Watt..

How it works:

If a Watt value is set, the resistance will be automatically controlled by the computer. If the rpm speed decrease, the resistance will increase and also the other way round.

ATTENTION

If you change your rpm, the system needs a few seconds to adjust the correct resistance to reach the exact set Watt value. According to this, please try to pedal continuously with the same rpm.

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Eingabe Ihrer persönlichen Daten

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am unteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an.
- Es erscheint ein Testbild auf dem Computer, gefolgt von „U0 oder „U1“.
- “U1” bedeutet Benutzer 1. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten zwischen den Usern (Benutzern) U0 oder U1 wechseln.
- Diese Unterteilung kann für verschiedene Benutzer verwendet werden. Wählen Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten einen Benutzer (U0-U1 Speicherplätze) aus und bestätigen diesen durch Drücken der MODE-Taste. User 0 dient als Gast-User, deshalb werden alle eingegeben Daten nicht gespeichert. Haben Sie dagegen U1 ausgewählt, werden alle eingegebenen Daten gespeichert.
- Wurde ein User ausgewählt (blinkt) und dieser durch Drücken der MODE-Taste bestätigt, erfolgt eine Abfrage Ihrer persönlichen Daten.:
 - 1. AGE (Alter): Das Wort „Age“ blinkt. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie Ihr Alter eingeben. Haben Sie Ihr Alter ausgewählt, bestätigen Sie dieses durch Drücken der MODE-Taste.
 - 2. SEX (Geschlecht): Das Wort „SEX“ wird angezeigt. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie zwischen männlich (M) und weiblich (F) wählen. Haben Sie Ihr Geschlecht ausgewählt, bestätigen Sie dieses durch Drücken der MODE-Taste
 - 3. CM (Größe): Das Symbol für die Größe „CM“ blinkt. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie Ihre Körpergröße in cm eingeben. Haben Sie Ihre Größe eingegeben, bestätigen Sie diese durch Drücken der MODE-Taste
 - 4. KG (Gewicht): Das Symbol für das Gewicht „KG“ blinkt. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie Ihr Gewicht in kg eingeben. Haben Sie Ihr Gewicht ausgewählt, bestätigen Sie dieses durch Drücken der MODE-Taste.
- Haben Sie Ihren bereits programmierten USER ausgewählt, dann Drücken Sie die MODE-Taste für 2s, somit wurden alle persönlichen Daten bestätigt und Sie befinden sich im Hauptmenü.

Sie befinden sich nun im Hauptmenü und können alle folgenden Funktionen auswählen

5.3 Computer Functions

5.3.1 Setting of personal data

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0 or U1 will appear in the center of the digital display.
- „U1“ means User 1. You can select the User (U0-U1) by pressing the ▲/▼- buttons.
- User 0 is used as a guest user; therefore, all data input is not stored. If, on the other hand, you select U1, all data input is stored.
- If you select a User by pressing the MODE-button, you will be asked to enter your personal data.
 - 1. AGE : The word „Age“ flashes. By pressing the ▲/▼- buttons you can enter your age. Once you have selected your age, confirm it by pressing the MODE button.
 - 2. GENDER The symbol for gender flashes. By pressing the ▲/▼- buttons you can toggle between male and female. Once you have selected your gender, confirm it by pressing the MODE button.
 - 3. CM: The height symbol „CM“ flashes. By pressing the ▲/▼- buttons you can enter your height in cm. Once you have selected your height, confirm it by pressing the MODE button.
 - 4. KG: The weight symbol „KG“ flashes. By pressing the ▲/▼- buttons you can enter your weight in kg. Once you have selected your weight, confirm it by pressing the MODE button.
- If you select an already set User, you can confirm all personal datas by pressing the MODE button for 2 seconds.

The main menu is activated and all following functions can be selected.

5.3.2 Training im User-Modus/ Trainingsmöglichkeiten

Schritt 1:

Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am unteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an und folgen Sie den Anweisungen in „Eingabe Ihrer persönlichen Daten“.

Haben Sie alle persönlichen Daten eingegeben erscheint auf dem Display das Hauptmenü.

Schritt 2:

Nach erfolgter Benutzerauswahl erscheinen im oberen Anzeigenfeld die auszuwählenden Trainingsmöglichkeiten MANUAL (Manuell), PROGRAM (Fitnessprogramme), WATT (drehzahlunabhängig), PERSONAL (benutzerdefiniertes Fitnessprogramm), und H.R.C (Zielpulsprogramme). die aktivierte Trainingsauswahl blinkt.

Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie zwischen den Trainingsmöglichkeiten, welche im folgenden Text erläutert werden, wählen. Durch Drücken der MODE-Taste gelangen Sie in den Eingabemodus der zuvor gewählten Trainingsmöglichkeit.

Nach erfolgreicher Auswahl eines Trainingsmodus können innerhalb dieses Modus Vorgabe-/Zielwerte eingegeben werden. Bitte gehen Sie wie folgt vor:

5.3.2.1 MANUAL

Sollten Sie die Trainingsfunktion MANUAL nutzen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten den Schwierigkeitsgrad (Tretwiderstand) in 32 Stufen einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste.

Nun beginnt die Bezeichnung „DISTANCE“ zu blinken. Sollten Sie eine Entfernungsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten die gewünschte Entfernung (in 100 Meterschritten) vorgeben. Drücken Sie erneut die MODE-TASTE, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch in 5er Schritten vorgeben. Der Kalorienwert muss nicht vorgegeben werden. Drücken Sie erneut die MODE-TASTE, um zum nächsten Vorgabewert zu gelangen.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „HI“-PULSE. Sollten Sie eine Pulsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten maximalen Puls (Wertebereich: 0 oder 70-220 Schläge/Minute) vorgeben. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten diesen verändern.

Durch Betätigung der Taste MODE kann mit dem Training begonnen werden.

Sollen keine Vorgabewerte gesetzt werden, müssen Sie die Werte nur mit der MODE-Taste bestätigen und den HI Puls auf Null setzen.

Starten sie Ihr Training ohne eine weitere Taste zu drücken.

5.3.2 Training in User-Mode

Step 1:

Connect the included power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer. After a short time „U0 or U1“ will appear in the center of the digital display. Follow up the instructions „Setting of personal datas“. After you put in all personal data, will be in the main menu.

Step 2:

After successful user selection, training possibilities MANUAL, PROGRAM (fitness programs), WATT, PERSONAL (user-defined fitness program) or HRC (target pulse program) will be shown on the upper part of the display.

By pressing the ▲/▼- buttons, you can select between the training options; these are explained in the following section. By pressing the MODE button, you access Input Mode for the previously selected training option.

5.3.2.1 MANUAL

If you use the MANUAL training function, you can set the level of difficulty (step resistance) in 32 increments by pressing the ▲/▼- buttons. Press the MODE button.

Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲/▼- buttons you can pre-set the desired training time (in minutes). Time does not have to be pre-set.. Press the MODE button.

The designation DISTANCE now begins to flash. If you want to set a distance, you can pre-set the desired distance by pressing the ▲/▼- buttons. Press the MODE button again to change to the next preset value.

Now CALORIES flashes on the digital display. By rotating the CHANGE button you can pre-set the desired calorie consumption. It is not necessary to pre-set the calorie value. Press the MODE button again to access to the next preset value.

Now „HI“-PULSE flashes on the digital display. If you want a pre-set the HI pulse value, you can pre-set the desired maximum pulse (range: 0 or 70 – 220 beats/minute). By pressing the MODE button you can change this value. Start pedalling and your training has started.



Sie können nur einen der Wert aus den Vorgaben: TIME; DISTANCE und CALORIES vorgeben. Es ist nicht möglich mehrere Werte vorzugeben. Der Pulswert kann zu jedem Vorgabewert mit vorgegeben werden.

Sollte der eingegebene Vorgabewert erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton.

5.3.2.2 PROGRAM

Für den Fall, dass Sie ein vorgegebenes PROGRAM nutzen wollen, wählen Sie diesen Modus durch Drücken der ▲/▼-Tasten mit anschließendem Drücken der MODE-Taste aus. Anschließend können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten das gewünschte Programm (P1-P12) auswählen. Haben Sie ein Programm ausgewählt, aber noch nicht bestätigt, erscheint nach 3 Sekunden das dazugehörige Profil. Drücken Sie die MODE-Taste, um das gewünschte Programm festzulegen.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „HI“-PULSE“. Sollten Sie eine Pulsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten maximalen Puls (Wertebereich: 0 oder 70-220 Schläge/Minute) vorgeben. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten diesen verändern.

Durch Betätigung der Taste MODE kann mit dem Training begonnen werden.

Wird keine Trainingszeit vorgegeben, dann wird die nächste Widerstandsstufe alle 6 Minuten aktiviert.



Sie können nur die Vorgabewerte ZEIT und den max. Puls (HI) vorgeben. Sollte der eingegebene Vorgabewert erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton. Es stehen zwölf Programme zur Auswahl.

P1:

Belastungs-/Entlastungs-Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal erhöht und fällt dann stufenweise zurück bis zum Ausgangsniveau.

P2:

Intervallprogramm: Dieses Programm beginnt mit einem relativ raschen und gleichmäßigen Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, hohen Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt dieser wieder bis zum Ausgangsniveau ab. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere vier Mal.

P3:

Intervallprogramm: Der Tretwiderstand wird gleichmäßig, aber doch um einige Intensitätsstufen erhöht. Nach einem erreichten, relativ hohen Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung sofort bis zum Ausgangsniveau. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere zwei Mal.

P4:

Belastungs-/Entlastungs-Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal um eine Stufe erhöht, und fällt dann schnell zurück bis zum Ausgangsniveau.



You can set only one values of TIME; DISTANCE and CALORIES. It is possible to set additional the max heartrate (HI), even another value is set.

If you reach one target, the computer will beep.

5.3.2.2 PROGRAM

In the event that you want to use a pre-set PROGRAM, select this mode by pressing the ▲▲/▼-buttons and then the MODE button. By pressing the ▲/▼-buttons you can select the desired program (P1 – P12). If you have selected a program but have not yet confirmed it, the associated profile appears after the lapse of three seconds. Press the MODE button in order to define the desired program.

Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲▲/▼-buttons you can pre-set the desired training time (in minute increments). Time does not have to be pre-set. Press the MODE button.

Now „HI“-PULSE flashes on the digital display. If you want a pre-set the HI pulse value, you can pre-set the desired maximum pulse (range: 0 or 70 – 220 beats/minute). By pressing the MODE button you can change this value. Press MODE button and start your training.

If you didn't set the exercise time, the next column will be activated after 6 minutes.



can set only TIME and the max. heartrate (HI). If you reach onetarget, the computer will beep. There are twelve programs to select.

P1:

Stress / Destress Program: This program begins with a slight elevation of the step resistance. After reaching a medium step resistance, which has to be briefly maintained, the load falls briefly and is then again increased and then falls stepwise back to the starting level.

P2:

Interval Program: This program starts with a relatively quick and even increase of step resistance. After a high step resistance is reached and maintained briefly, it then again lowers to the starting level. This process repeats another four times.

P3:

Interval Program: The step resistance is uniformly increased, but increased by several intensity levels. After reaching a relatively high step resistance, which has to be maintained briefly, the load then falls abruptly to the starting level. This process repeats another four times.

P4:

Stress / Destress Program: This program begins with a slight elevation of the step resistance. After reaching a medium step resistance, which has to be briefly maintained, the load falls briefly and is then increased by one level and then falls rapidly back to the starting level.

P5:

Belastung/Entlastungs-Programm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand der kurz gehalten werden muss, steigt die Belastung sprunghaft an. Diese Belastung muss über einen längeren Zeitraum gehalten werden, bevor sie auf das Ausgangsniveau zurücksinkt.

P6:

Stufenweise Belastung: Dieses Programm entspricht dem Ablauf eines sportmedizinischen Leistungstests. Die Belastung wird stufenweise bis zum Maximalwert erhöht. Beim Erreichen des Maximalwertes ist das Programm beendet. Es empfiehlt sich anschließend über ein paar Minuten ein „Cool Down“ mit einer geringen Intensität durchzuführen.

P7:

Mixprogramm: Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des Tretwiderstandes. Nach Erreichen des ersten mittleren Widerstandsbereiches sinkt die Belastung kurz ab. Anschließend steigt die Belastung in einen höheren Bereich als beim ersten Zyklus. Dieser Vorgang wiederholt sich ein weiteres Mal.

P8:

Belastung/Entlastungs-Programm: Der Widerstand erhöht sich stufenweise. Nach Erreichen des Maximalwertes, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung wieder stufenweise bis zum Ausgangsniveau ab.

P9:

Belastungsprogramm: Der Tretwiderstand erhöht sich im Allgemeinen, doch diese Erhöhung wird durch kurze Erholungseinheiten unterbrochen.

P10:

Belastungsprogramm: Der Tretwiderstand steigt bis zu einem höheren Belastungswert, welcher längere Zeit gehalten werden muss, an. Dieser Wert wird dann um eine Stufe verringert, welche bis zum Ende gehalten werden muss.

P11:

Belastungsprogramm: Es beginnt mit einer geringen Belastung, steigt zu einer mittleren Belastung und fällt zur Ausgangsbelastung. Nach einer kurzen Erholungspause steigt die Belastung auf ein höheres Niveau und fällt anschließend wieder zur Ausgangsbelastung ab.

P12:

Intervallprogramm: Dies ist ein klassisches Intervall-Trainings-Programm, welches zur Leistungssteigerung verwendet wird. Nach einem Anstieg auf den Maximalwert, welcher gehalten werden muss, fällt dieser wieder zur Erholung sofort auf das Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich noch weitere drei Mal.

5.3.2.3 WATT

Für den Fall, dass Sie die WATT-Trainingsfunktion nutzen wollen, wählen Sie diesen Modus durch Drücken der ▲/▼-Tasten mit anschließendem Drücken der MODE-Taste aus. Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste. Nun beginnt die Bezeichnung „DISTANCE“ zu blinken. Sollten Sie eine Entfernungsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten die gewünschte Entfernung (in 100 Meternschritten) vorgeben. Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.

P5:

Stress / Destress Program: This program begins with a slight elevation of the step resistance. After reaching a medium step resistance that must be maintained briefly, the load abruptly increases. This load must be maintained over a longer period of time, before it falls back to the starting level.

P6:

Stepwise Loading: This program corresponds to the course of a sports-medical performance test. The load is increased stepwise up to the maximum level. Upon reaching the maximum value, the program is terminated. Then a cool-down period over a couple of minutes is recommended at low intensity.

P7:

Mixed Program: This program begins with a slight elevation of the step resistance. After reaching a first medium resistance range, the load falls for a short time. Then the load increases to a higher range than that in the first cycle. This process repeats once again.

P8:

Stress / Destress Program: Resistance is increased stepwise. After reaching the maximum level, which is maintained briefly, the load then falls stepwise to the starting level.

P9:

Stress Program: The step resistance increases overall but this increase is interrupted by short recovery units.

P10:

Stress Program: The step resistance increases up to a higher load level, which must be maintained for a longer period. This level is then reduced by one step, which must be maintained to the end.

P11:

Stress Program: This starts with low load, increases to a medium load and sinks to the starting load. After a short recovery period, the load rises to a higher level and then returns to the starting load.

P12:

Interval Program: This is a classical interval training program, which is used for improving performance. After an increase to the maximum level, which must be maintained, it then returns immediately back to the starting level for recovery. This process repeats another three times.

5.3.2.3 WATT

If you want to use the WATT, select this function by using the ▲/▼- buttons. and press the MODE button to confirm. The Watt value can be changed during your exercise by pressing the ▲/▼- buttons.

to continue press the MODE button.

Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲/▼-buttons you can pre-set the desired training time (in minute increments). Time does not have to be pre-set.. Press the MODE button.

DISTANCE now begins to flash. If you want to set a distance, you can pre-set the desired distance (in 100 Meter steps) by pressing the ▲/▼- buttons. Press the MODE button again to

Auf der Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch in 5er Schritten vorgeben. Der Kalorienwert muss nicht vorgegeben werden. Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um zum nächsten Vorgabewert zu gelangen.

Auf der Anzeige blinkt nun „HI“-Pulse. Sollten Sie eine Pulsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten maximalen Puls (Wertebereich: 0 oder 70-220 Schläge/Minute) vorgeben. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten diesen verändern.

Durch Betätigung der Taste MODE kann mit dem Training begonnen werden. Durch Drücken der ▲/▼▼-Tasten können Sie während des Trainings den WATT-Wert ändern.

Sollen keine Vorgabewerte gesetzt werden, müssen Sie die Werte nur mit der MODE-Taste bestätigen und den HI Puls auf Null setzen.

Starten sie Ihr Training ohne eine weitere Taste zu drücken.



Sie können nur einen der Werte aus den Vorgaben: ZEIT; DISTANCE und CALORIES und den max. Puls (Hi) vorgeben. Es ist nicht möglich mehrere Werte vorzugeben. Der Pulswert kann zu jedem Vorgabewert mit vorgegeben werden. Sollte der eingegebene Vorgabewert erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton.

5.3.2.4 PERSONAL

Falls Sie Ihr eigenes Programm erstellen möchten, stehen Ihnen dafür 32 Schwierigkeitsstufen in 16 Schritten/Zeitstufen zur Verfügung. Wählen Sie hierfür „PERSONAL“ durch Drücken der ▲/▼▼-Tasten aus und bestätigen Sie dies durch Drücken der MODE-Taste.

Die gewünschten Schwierigkeitsstufen (Tretwiderstand) können Sie in jedem Schritt durch Drücken der ▲/▼-Tasten verändern.

Nach der Einstellung von jedem Schritt bestätigen Sie den eingestellten Wert durch Drücken der MODE-Taste.

Wenn Sie Ihr Programm erstellt haben, drücken Sie die START/STOP-Taste.

Haben Sie bereits ein Programm erstellt, so können Sie dieses mit dem Drücken der START/STOP-Taste sofort bestätigen.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „HI“-PULSE. Sollten Sie eine Pulsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten maximalen Puls (Wertebereich: 0 oder 70-220 Schläge/Minute) vorgeben. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten diesen verändern.

Um mit dem Training zu beginnen, betätigen Sie die Taste MODE.

Anmerkung: Die eingegebene Trainingszeit wird auf die 16 Balken aufgeteilt. Es ist während des Trainings möglich, die aktivierte Schwierigkeitsstufe zu ändern.



Sie können nur einen die Vorgabewerte TIME und PULSE vorgeben. Sollte der eingegebene Vorgabewert erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton.

change to the next preset value.

Now CALORIES flashes on the digital display. By pressing the ▲▲/▼- buttons. you can pre-set the desired calorie consumption. It is not necessary to pre-set the calorie value. Press the MODE button again to access to the next preset value.

Now „HI“-PULSE flashes on the digital display. If you want a pre-set the HI pulse value, you can pre-set the desired maximum pulse (range: 0 or 70 – 220 beats/minute). By pressing the ▲▲/▼- buttons. you can change this value. Press MODE button and start your training.



You can set only one value of TIME; DISTANCE and CALORIES. It is possible to set additionally the max heartrate (HI), even another value is set. If you reach one target, the computer will beep.

5.3.2.4 PERSONAL

If you would like to set up your own program, we provide you with 32 levels of difficulty in 16 stages/time intervals. Select PERSONAL by pressing the ▲/▼- buttons and confirm your selection by pressing the MODE button.

You can change the desired levels of difficulty (step resistance) in each stage by pressing the ▲▲/▼- buttons. If you set your desired level, pree the MODE button and the next stage will be activated.

After finalize each stage, confirm the set value by pressing the MODE button.

A pressing of START/STOP will confirm a already set profile.

Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲▲/▼- buttons you can pre-set the desired training time (in minute increments). Time does not have to be pre-set.. Press the MODE button.

now „HI“-PULSE flashes on the digital display. If you want a pre-set the HI pulse value, you can pre-set the desired maximum pulse (range: 0 or 70 – 220 beats/minute). By pressing the MODE button you can change this value.

Press MODE button and start your training.

The resistance of the activated column can be changed during your exercise



You can set only TIME and the max. heartrate (HI). If you reach one target, the computer will beep.

5.3.2.5 H.R.C.

Hier können Sie zwischen den Pulsprogrammen 50%, 75% bzw. 90% Ihres individuellen Maximalpulses wählen oder eine selbst festgelegte Pulsobergrenze (IND) eingeben. Grundlage für alle drei Pulsprogramme (50%, 75% bzw. 90%) ist Ihr individueller Maximalpuls. Dieser wird vom Computer entsprechend der Eingabe Ihres Alters (Age), welches Sie bereits bei der User Auswahl eingegeben haben, berechnet. Die korrekte Alterseingabe ist daher für alle Pulsprogramme notwendig!

Haben Sie sich entschieden, nach einem bestimmten Puls-Wert zu trainieren, so wählen Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten mit anschließendem Drücken der MODE-Taste „H.R.C.“ aus. Anschließend stehen Ihnen folgende vier Pulsprogramme zu Verfügung: 50%, 75% bzw. 90% Ihres individuellen Maximalpulses oder eine selbst definierte Pulsobergrenze (IND).

Wählen Sie eines der vier Pulsprogramme aus, in dem Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten zwischen den Pulsprogrammen wechseln und das gewünschte Programm durch Drücken der MODE-Taste bestätigen.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste.

Nun beginnt die Bezeichnung „DISTANCE“ zu blinken. Sollten Sie eine Entfernungsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten die gewünschte Entfernung (in 100 Meterschritten) vorgeben. Drücken Sie erneut die MODE-TASTE, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch in 5er Schritten vorgeben. Der Kalorienwert muss nicht vorgegeben werden.

Durch Betätigung der Taste MODE kann mit dem Training begonnen werden.

Haben Sie sich jedoch für die Eingabe Ihres selbst definierten Pulsbereiches (IND) entschieden, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Wählen Sie IND durch Drücken der ▲/▼-Tasten aus und bestätigen dies durch Drücken der MODE-Taste.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „TIME“. Jetzt können Sie durch Drücken der ▲/▼-Taste die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Sie wechseln zum nächsten Vorgabewert durch Drücken der MODE-Taste.

Nun beginnt die Bezeichnung „DISTANCE“ zu blinken. Sollten Sie eine Entfernungsvorgabe wünschen, können Sie durch Drücken der ▲/▼-Tasten die gewünschte Entfernung (in 100 Meterschritten) vorgeben. Drücken Sie erneut die MODE-TASTE, um zum nächsten Vorgabewert zu wechseln.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun „CALORIES“. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch in 5er Schritten vorgeben. Der Kalorienwert muss nicht vorgegeben werden.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun der untere Pulswert LO. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten unteren Pulswert vorgeben. Der untere Pulswert muss nicht vorgegeben werden. Ein Setzen des LO Pulswertes auf Null, bedeutet eine Deaktivierung. Drücken Sie die MODE-Taste.

Auf der digitalen Anzeige blinkt nun der obere Pulswert HI. Sie können durch Drücken der ▲/▼-Tasten den gewünschten oberen Pulswert vorgeben. Drücken Sie die MODE-Taste und starten Ihr Training

5.3.2.5 H.R.C.

Here you can choose from the pulse programs for 50 %, 75 % or 90 % of your individual maximum pulse or enter the upper pulse limit (IND) defined by you. The basis for all three pulse programs (50 %, 75 % or 90 %) is your individual maximum pulse. This is calculated by the computer according to the input of your age (Age), which you have already entered at the time of User Selection. The correct age input is therefore required for all pulse programs!

If you have decided to exercise using a specific pulse rate, select HRC by pressing the ▲/▼- buttons and then the MODE button. The following four pulse programs will be available for you: 50 %, 75 % or 90 % of your individual max. pulse or a pulse range (IND) defined by you. The respective symbols flash in the display window.

When this is done the maximum training pulse rate, calculated for you by the computer, appears in the pulse rate display window automatically after selecting the program (50 %, 75 % or 90 %). Press the Mode button. Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲▲/▼- buttons you can pre-set the desired training time (in minutes). Time does not have to be pre-set.. Press the MODE button.

The designation DISTANCE now begins to flash. If you want to set a distance, you can pre-set the desired distance by pressing the ▲/▼- buttons. Press the MODE button again to change to the next preset value.

Now CALORIES flashes on the digital display. By rotating the CHANGE button you can pre-set the desired calorie consumption. It is not necessary to pre-set the calorie value. Press the MODE button and you can start your exercise.

However, if you have decided to use your own defined lower or upper pulse limit (IND) for the input, then you select IND by pressing the ▲/▼- buttons and confirm it by pressing the MODE button.

Now TIME flashes on the digital display. By pressing the ▲▲/▼- buttons you can pre-set the desired training time (in minutes). Time does not have to be pre-set.. Press the MODE button.

The designation DISTANCE now begins to flash. If you want to set a distance, you can pre-set the desired distance by pressing the ▲/▼- buttons. Press the MODE button again to change to the next preset value.

Now CALORIES flashes on the digital display. By rotating the CHANGE button you can pre-set the desired calorie consumption. It is not necessary to pre-set the calorie value. Press the MODE button and you can start your exercise.

Now the lower heartrate LO is flashing. If you want to set this value, please change it by pressing ▲/▼-buttons between 70-220. If you want to deactivate it, please change it to 0. Press the MODE button. Now the upper heartrate HI is flashing. change it by pressing ▲/▼-buttons between 70-220.



Während des Trainings wird automatisch ca. alle 30 Sekunden der Widerstand um eine Stufe erhöht, solange, bis die errechnete Pulsobergrenze erreicht wird. Bei Überschreiten des vom Computer errechneten maximalen Trainingspulses, verringert sich der Tretwiderstand sofort um eine Stufe. Reicht diese Reduzierung nicht aus, so verringert sich der Tretwiderstand alle weitere 15 Sekunden um eine weitere Stufe, bis sich Ihr Puls wieder unter dem errechneten Maximalpuls befindet. Dadurch ist gewährleistet, dass Sie sich nicht überlasten und der gewünschte Trainingserfolg eintritt. Die permanente Pulsweiterfassung ist in diesem Modus notwendig.



Sie können nur einen der Wert aus den Vorgaben: ZEIT; DISTANCE und CALORIES vorgeben. Sollte der eingegebene Vorgabewert erreicht oder überschritten werden, ertönt ein Signalton.

Haben Sie den oberen Pulswert „HI“ ausgewählt, reguliert sich der Widerstand so, dass sich Ihr Puls immer sehr Nahe an diesem Pulswert befindet.

5.3.2.6 RECOVERY (Erholungspulsmessung)

Erklärung:

Damit Sie Ihren gegenwärtigen Leistungsstand bzw. eine Leistungsverbesserung nachvollziehen können, ist dieses Gerät mit Erholungspulsmessung ausgestattet. Ein wichtiger Indikator für Ihre Fitness ist die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Erholungsfähigkeit. Wenn sich der Trainingspuls innerhalb einer Minute nach Beendigung des Trainings um ca. 30% verringert, können Sie davon ausgehen, dass Sie gut austrainiert sind.

Der Trainingscomputer drückt Ihre körperliche Erholungsfähigkeit in einer Fitnessnote (Note F1 - F6) aus. F1 bedeutet sehr gut, F6 bedeutet sehr schlecht.

Anmerkung: Um die Erholungsfunktion aktivieren zu können, müssen Sie mindestens 30s trainieren. Damit Sie eine aussagekräftige Fitnessnote erhalten, sollten Sie aber mindestens 15 Minuten trainieren. Diese Zeit wird benötigt, damit Sie einen stabilen Trainingspuls erreichen, von welchem Sie sich in dieser Minute entsprechend erholen können.

Bedienung:

Drücken Sie während des Trainings mit Pulskontrolle die Taste „RECOVERY“ und hören Sie unverzüglich auf zu treten. Alle Computerdaten werden sofort gestoppt. Die Zeit zählt von 00:60 eine Minute zurück auf 00:00. Danach erscheint Ihre Fitnessnote (F1 - F6) in der Anzeige.

Errechnung:

DIFFERENZ aus Pulswert am Ende des Trainings und dem Pulswert 60 Sekunden nach dem Betätigen der Taste „ERHOLUNG“.



During training, resistance will be increased automatically approximately every 30 seconds until the calculated upper pulse limit is reached. If the computer's calculated maximum training pulse is exceeded the resistance is immediately reduced by one level. If this reduction is insufficient, then the step resistance is reduced another level every 15 seconds, until your pulse is again below the calculated maximum pulse. This makes it possible for you to avoid overexertion and for you to achieve the desired training goal. Continuous pulse rate measurement (pulse grip measurement or pulse measurement using the chest strap) is required in this mode.



You can set only one value of TIME; DISTANCE and CALORIES. If you reach one target, the computer will beep.

If you select the HI pulse, the resistance will be adjusted, that your heartrate is very close to the Hi pulse.

5.3.2.6 RECOVERY

Explanation:

This exercise item is equipped with a recovery pulse measurement feature, so that you can reconstruct your performance status or a performance improvement. An important indicator for your fitness is the speed of your body's recovery. If the training pulse decreases within one minute after completing training by about 30 %, you can assume that you are in good training condition.

The training computer prints out your physical recovery capacity in the form of a recovery score (Note F1 – F6). F1 means very satisfactory, F6 means very unsatisfactory.

Note: To activate the recovery function, you must train for at least 30 seconds. In order for you to receive a meaningful fitness score, however, you must train for at least 15 minutes. This time period is required so that you reach a stable training pulse, from which you can appropriately recover in that minute.

Operation:

During training with pulse control press the RECOVERY button and immediately stop stepping. All computer data are immediately stopped. The time counts down from 00:60 for one minute to 00:00. Then your fitness score (F1 – F6) appears on the display.

Calculation:

The DIFFERENCE between the pulse rate at the end of training and the pulse rate 60 seconds after pressing the RECOVERY button.

5.4 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler

Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache

Keine Stromversorgung

Was tun?

Netzgerät in Steckdose einstecken.
Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken Kabelverbindungen überprüfen

5.4 Diagnostics and Troubleshooting

Error

No display or computer is not functioning

Cause

No power

What to do?

Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Fehler

Pulsanzeige fehlerhaft

Error

Pulse display defective

Ursache

Kein Empfang
Störquellen im Raum

Was tun?

Alle Anschlüsse überprüfen
Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/Lautsprecher) im Raum beseitigen
Beide Handflächen gleichzeitig auf beide Sensoren auflegen!

Cause

No reception
Interference with in the room

What to do?

Check all connections
Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room
Place both hand surfaces on both sensors at the same time.
Check for correct seating of the pulse grip cable in the appropriate connection jacks on the rear panel of the computer.

Bei Handpuls:

Nicht beide Hände an beiden Sensoren

Hand pulse Grip:

Both hands not on both sensors

Keine Pulswerterfassung

Korrekten Sitz der Handpuls-kabel in den zugehörigen Anschlussbuchsen auf der Rückseite des Computers überprüfen!

No pulse rate acquisition

Bei Ohrpuls-messung:
Schlechte Durchblutung des Ohr-läppchens

Ohr-läppchen massieren

Earpulse measurement:
Poor blood circulation

Massage for your earlobe.

Keine Pulswerterfassung

Korrekten Sitz des Ohrclips prüfen und das Kabel an der Kleidung befestigen.

No pulse rate acquisition

Bei Brustgurt:

ungeeigneter Brustgurt

Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!

Chest Strap:

Incorrect chest strap

Check for correct seating of the pulse grip cable and fix it on your textile

Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.

Brustgurt falsch positioniert

Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

Chestbelt strap incorrectly positioned

Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Batterien sind leer

Durch Batterien desselben Typs ersetzen

Batteries are dead

Replace the batteries with ones of the same type.

Fehler

Tretwiderstand nicht regelbar

Error

Step resistance cannot be regulated.

Ursache

Mechanik / Steuerung

Was tun?

Programm mit Quick-Start starten Kabelverbindungen prüfen

Cause

Mechanics/control system

What to do?

Start the program using Quick Start. Check cable connections

Fehler

Anzeige zu schwach

Error

Computer display to weak

Ursache

Ungünstiger Lichteinfall

Was tun?

Stellung des Gerätes ändern

Cause

Detrimental light fall

What to do?

Change the position of the equipment

Fehler

Fehlende Teile

Was tun?

Verpackung überprüfen
Service anrufen

Error

Missing parts

What to do?

Check the packing or
Call Service

Fehler

Wackelndes Gerät

Error

Wobbly equipment

Ursache

Unebener Boden

Was tun?

Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!

Cause

Uneven floor

What to do?

Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.

Standfüße locker

Hutmuttern festziehen!

Stand feet are loose

Tighten the cap nuts.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50 Hz
Output: 26 V, 2500 mA



- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

Hammer Sport AG erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Bestimmungen bezüglich der elektromagnetischen Kompatibilität und der elektrischen Sicherheit erfüllt:

- 89 / 336 / EWG vom 3. Mai 1989 mit anschließenden Änderungen (Richtlinie 92 / 31 / EWG vom 28. April 1992 und Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 22. Juli 1993)
- 73 / 23 / EWG vom 19. Februar 1973 mit anschließender Änderung (Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 30. August 1993)

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50 Hz
Output: 26 V, 2500 mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

6.2 Conformity according to:

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following laws.

- 89 / 336 / EWG 3rd of May 1989 with changes (guideline 92 / 31 / EWG 28th of April 1992 and guideline 93 / 68 / EWG 22nd of July 1993)
- 73 / 23 / EWG 19th of February 1973 with changes (guideline 93 / 68 / EWG 30th of August 1993)

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow cycling).

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



8. TPA - Ihr Persönlicher Trainingsplan

Wir empfehlen Ihnen, sich zu Ihrem Gerät Ihren Persönlichen Trainingsplan „TPA“ erstellen zu lassen.

Ob z.B. Gewichtsreduktion, „Bauch-Weg“, Herz-Kreislauftraining oder Verbesserung des Wohlbefindens - mit dem sportmedizinisch gestützten TPA-System rasch und ohne Gesundheitsrisiko zum persönlichen Trainingserfolg.

Und so können Sie schnell und einfach Ihr TPA starten:

www.finnlo.com

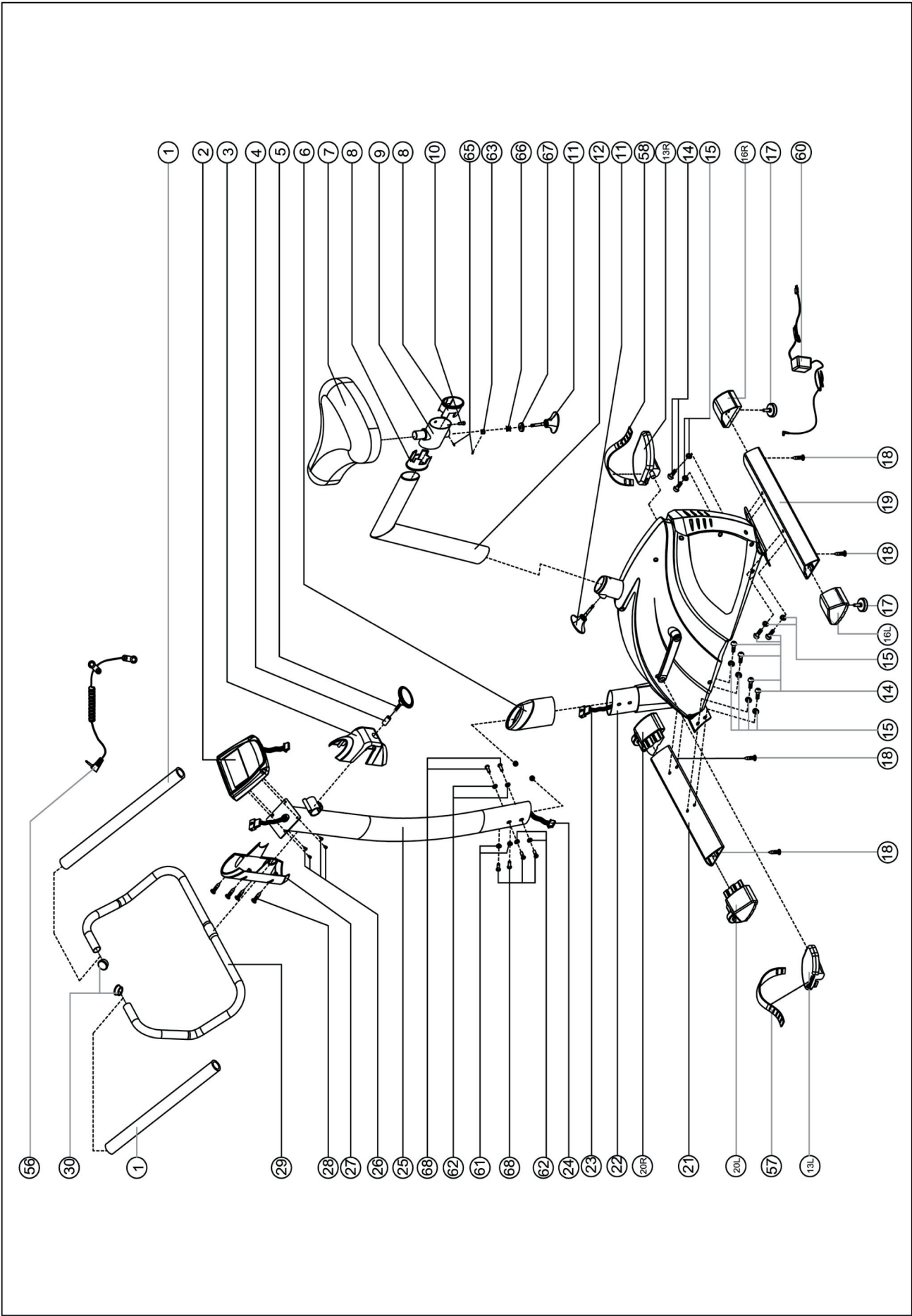
Ihr Benutzername lautet: **tpa**

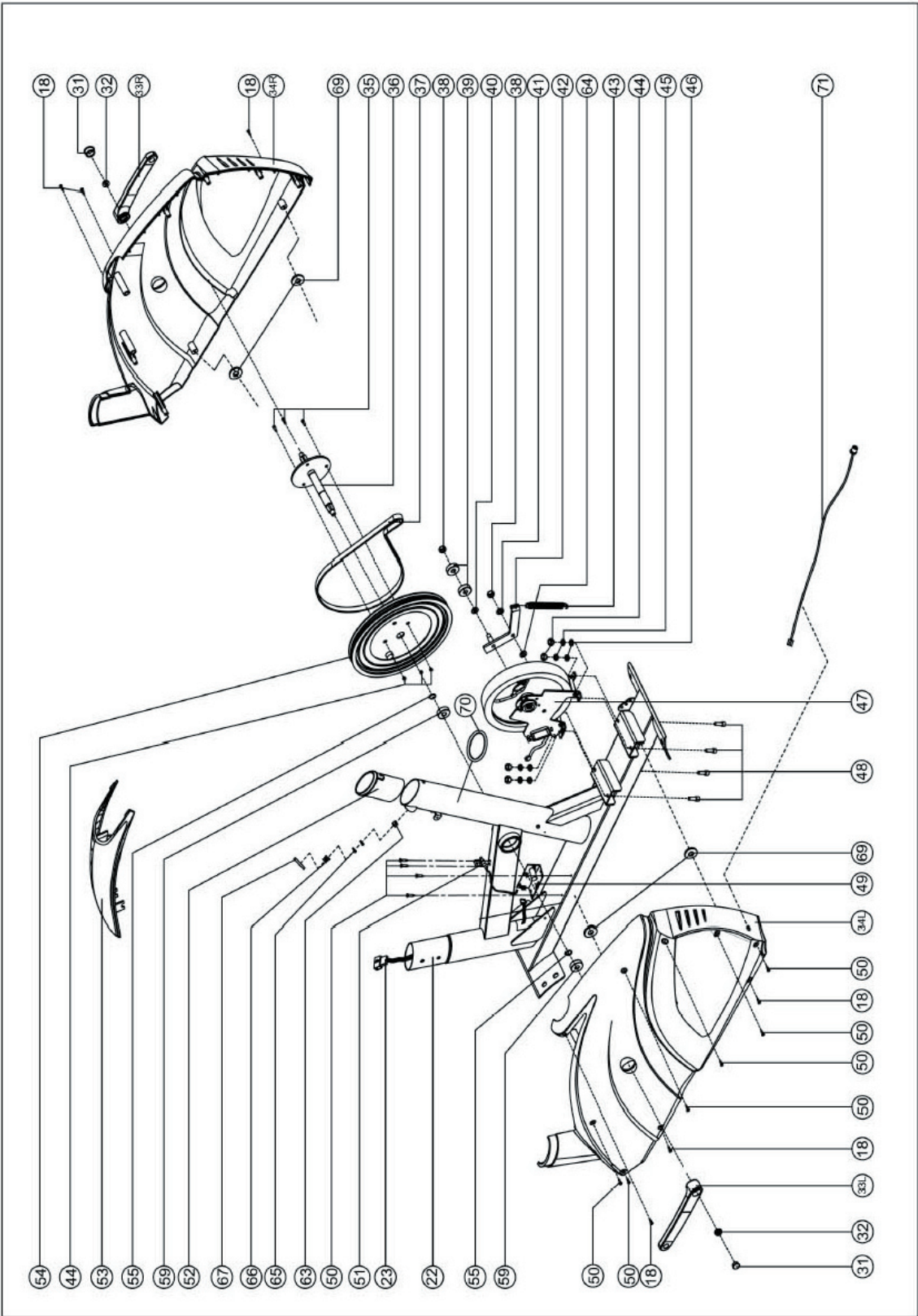
Ihr Kennwort lautet: **finnlo**

So fordern Sie Ihren persönlichen Trainingsplan an:

1. Gehen Sie in das Internet (World Wide Web), und geben Sie die Internet-Adresse www.finnlo.com ein.
2. Klicken Sie auf „TPA“ und befolgen Sie die weiteren Anleitungsschritte (Benutzername und Kennwort siehe oben).
3. Ihr persönlicher Trainingsplan wird erstellt und steht Ihnen sofort als Druckvorlage zur Verfügung.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!





10. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3150/3-1*	Schaumstoff	Foam		2
-2	Computer	Computer		1
-3	Lenkerabdeckung, vorn	Front cover handlebar cover		1
-4	Buchse	Bushing		1
-5	T-Griff	T-knob	M8x60	1
-6	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Lower cover for Handlebar post		1
-7*	Sattel	Saddle		1
-8	Buchse für Sattelschlitten	Bushing for saddle slider		1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	1
-11	T-Griff für Sattelstützrohr	Crossed knob for seatpost	M16x30	2
-12	Sattelstütze	Saddle post		1
-13L*	Pedal, links	Pedal, left	JD-22A	1
-13R*	Pedal, rechts	Pedal, right	JD-22A	1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M 8x20	8
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	14
-16L	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-16R	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-18	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x25	18
-19	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-20L	Transportrolle, links	Front end cap, left side		1
-20R	Transportrolle, rechts	Front end cap, right side		1
-21	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-24	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x14	4
-27	Lenkerabdeckung, hinten	rear cover handlebar cover		1
-28	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST2.9x16	4
-29	Lenker	Handlebar		1
-30	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-31	Abdeckkappe für Tretkurbel	Round plug for crank		2
-32	Gerändelte Mutter	Serrated nut	M10x1,25	2
-33L	Tretkurbel, links	Crank, left side		1
-33R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-34L	Gehäusehälfte, links	Housing, left side		1
-34R	Gehäusehälfte, rechts	Housing, right side		1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x16	3
-36	Achse	Axle		1
-37*	Antriebsriemen	Belt	420,J6	1
-38	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-39*	Kugellager	Ballbearing	6301ZZ	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	1
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-42	Riemenspanner	Idler bracket		1
-43	Feder	Spring		1
-44	Sicherungsmutter	Safety nut	M6	7
-45	Federring	Spring ring	Ø6	4
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-47	EMS System	EMS System		1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	4
-49	PC Board	PC Board		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	11
-51	Sensor	Sensor		1
-52	Buchse für Sattelstützrohr	Lower bushing for saddle post		1
-53	Obere Abdeckung	Top cover		1
-54	Antriebsrad	Belt wheel	Ø260	1
-55	Federring	Spring ring	Ø17	2
-56	Ohrpuls kabel	Ear pulse cable		1
-57*	Fußschlaufe für Pedal, links	Strap or pedal, left side		1
-58*	Fußschlaufe für Pedal, rechts	Strap or pedal, right side		1
-59*	Kugellager	Ballbearing	6203ZZ	2
-60	Netzgerät	Adapter		1
-61	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8	2
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-63	Buchse	Bushing	Ø9xØ14x11	2
-64	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x0,5	1
-65	Innensechskantschraube	Allenscrew	M4x5	4
-66	Feder Ring	Spring ring	Ø16,3x60	2
-67	Mutter eingepresst	Press nut		2
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	6

-69	Gummiunterlegscheibe	Rubberwasher	4
-70	Gummi Ring	Rubber ring	1
-71	Stromkabel mit Buchse	Powercable with plug	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

11. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

12. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,
Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

Montag bis Donnerstag

von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

Ort: Datum:

89231 Neu-Ulm

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
EXUM,

Art.Nr.:3150/3

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) :

(Strasse) :

(PLZ, Wohnort) :

(Telefon, Fax) :

(E-Mail-Adresse) :